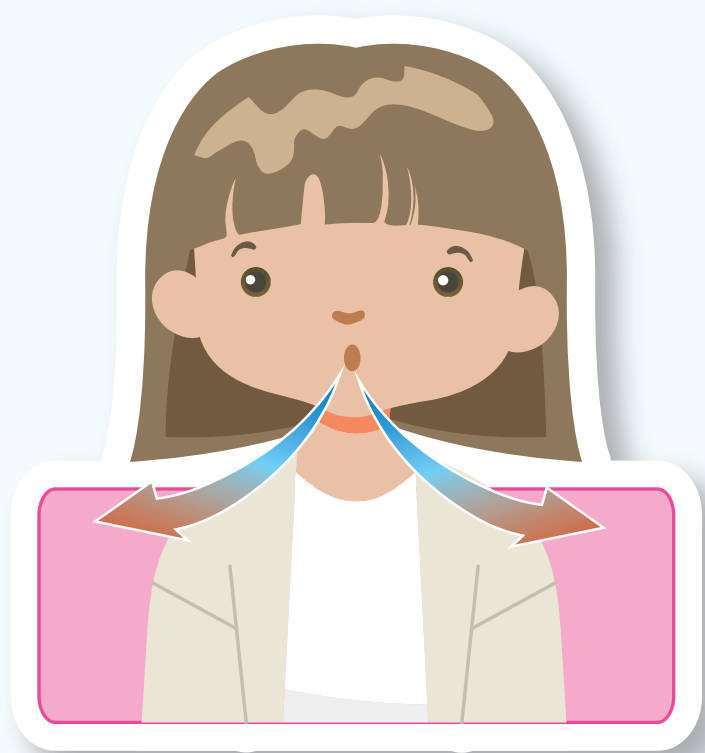




Respira MEJOR, actúa MEJOR

¡Practica técnicas de respiración en tu escuela!

Respirar conscientemente es poner atención a cómo respiras, enfocarte al inhalar y al exhalar; así como hacerlo de manera controlada.



Respiración profunda

- Inhala profundo, sostén el aire por dos segundos y exhala profundo.
- Realiza de ocho a 10 repeticiones.

Beneficios: disminuye la tensión muscular, permite pensar antes de actuar y facilita encontrar soluciones pacíficas a los conflictos.



Respiración del popote

- Cierra los ojos.
- Inhala profundamente llenando el abdomen y el pecho.
- Exhala por la boca lo más lentamente que puedas, hasta que sueltes todo el aire.
- Realiza 10 repeticiones.
- Inhala y exhala por la nariz.
- Abre los ojos.

Beneficios: reduce el estrés y la ansiedad, promueve la calma, mejora la atención y la claridad mental.



Respiración abdominal o diafragmática

- Inhala lenta y profundamente llevando la mano al estómago y expandiendo el abdomen.
- Sostén el aire por 2 segundos y exhala lentamente, empujando con tu mano el estómago.
- Realiza de ocho a 10 repeticiones.

Beneficios: reduce el estrés y la ansiedad, mejora la función pulmonar y calma la mente.



Respiración de las velas

- Cierra los ojos.
- Inhala profundamente y exhala con énfasis por la boca, como si soplaras una vela a distancia.
- Usando el mismo aire en la inhalación se hacen ocho exhalaciones cortas como soplando ocho velas.
- Realiza tres repeticiones.
- Abre los ojos.

Beneficios: eleva la energía, relaja la mente, despierta el sentido de alerta y la concentración.

¿Cuándo practicar la respiración consciente?

- Al inicio de clases.
- Durante las pausas activas.
- Después del receso.
- Antes de una evaluación.
- Cuando hay conflictos en el aula.
- Ante un evento estresante.
- Durante la activación física.
- Al abordar temas de educación socioemocional.

Más información:

sub.derechoshumanos.conebi@edugem.gob.mx